

PROGRAMA DE PROTECCIÓN DE ALIMENTOS
Puntos básicos para mantener la comida en su trabajo sana: Su manual de "Tarjeta de salud"

Food Worker Card Hotline: (206) 296-4791

TABLA DE MATERIAS

¿Por qué debo leer este libro?.....	2
Su salud es primordial	2
¿Qué es lo que enferma a las personas por los alimentos?	4
Temperaturas de los alimentos.....	5
Use alimentos frescos	10
Un centro de trabajo limpio es más seguro.....	12
Puntos claves.....	14
Primeros auxilios cuando se atraganta.....	15
Definiciones	15
Agradecimientos.....	18

» ¿Por qué debo leer este libro?

Piense acerca del restaurante donde usted comió o trabajó recientemente. ¿La comida caliente estaba caliente o la comida fría estaba fría? ¿Tenía las manos limpias el servidor? ¿Había jabón en el baño? ¿Habían toallas de papel? ¿Había basura en los pisos? ¿Estaban la mesa, los cubiertos o el mostrador limpios? El departamento de Salud nota estas cosas porque cualquier lugar donde se preparan y sirven comidas al público debe mantenerse fuera de peligro. Usted, sus amigos y familia también forman parte del público, y deben interesarse en mantener el negocio de los alimentos fuera de peligro.

¿Porqué? Por que la gente se puede enfermar si los alimentos se dejan a temperatura ambiental o si germen (microbios) invaden los alimentos y las bebidas. "Limpio" no significa "sin peligro". Las manos pueden verse limpias pero si tienen germen o microbios, no están fuera de peligro. La comida puede oler bien, pero si tiene germen es como veneno, no está fuera de peligro. Por eso es que todos los trabajadores que utilizan alimentos, como usted, debe aprender como prevenir enfermedades proporcionando alimentos y servicio confiable. Estas costumbres también lo ayudarán a mantenerlos a sanos usted y su familia.

Cuando lea éste librito y se esté preparado para tomar el Food and Beverage Worker's Test, usted sabrá como:

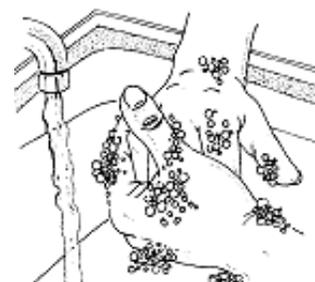
- Prevenir envenenamiento a causa de los alimentos - lo que puede enfermar a alguien.
- Mantener los alimentos a temperaturas correctas.
- Prevenir la contaminación de los alimentos.
- Asegurarse de donde provienen los alimentos limpios y como almacenarlos.
- Limpiar y sanear.

Este librito es suyo. Después que pase su exámen, guárdelo donde usted trabaja y úselo para recordar como utilizar los alimentos sin peligro alguno. Si tiene alguna pregunta que usted no pueda responder con este libro, pregúntele a su jefe (patrón) o llame al (Departamento de Salud) Public Health - Seattle and King County Environmental Health Services. En Seattle y King County llame al número del centro de salud y también están en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo Seattle-King County Health Department. Si vive fuera del King County, por favor llame a su departamento de salud más cercano para obtener ayuda. A lo largo de los márgenes de este librito hay un glosario, es como un diccionario. Usted encontrará muchas palabras y términos que le explican los métodos apropiados para utilizar los alimentos.

» Su salud es primordial

Lávese las manos a menudo cuando está trabajando con alimentos y bebidas -- esto se deshace de los germen que enferman a las personas. La mejor manera de lavarse las manos es:

- Mójese las manos con agua tibia.
- Use jabón.
- Refriéguese las manos juntas rápidamente para despojarse de cualquier suciedad y germen. Fíjese en sus uñas que es donde los germen pueden esconderse. Tome tiempo suficiente -- 20 segundos.
- Enjuáguese las manos bajo agua tibia limpia.
- Séquese las manos con una toalla de papel o con una secadora de aire.



Lavarse las manos bien es una de las costumbres más importantes para mantener buena salud. Parece muy fácil, pero lavarse las manos funciona verdaderamente en despojarse de los germenos de sus manos.

Recuerde de lavarse las manos siempre:

- Antes de tocar cualquier cosa que utilice para preparar los alimentos y antes de que usted toque los alimentos que no va a cocinar.
- Después que usted toque la carne, el pescado o las aves crudas.
- Después que usted toque la basura o saque la basura.

También es muy necesario lavarse las manos:

- Después de ir al baño (y use el escusado); ambos hombres y mujeres deben hacerlo y ¡es muy importante!
- Después de comer.
- Después de tocar su cara, cabello o cuerpo.
- Después de sonarse la nariz.
- Después de tocer o estornudar, porque usted debe cubrirse la boca.

Lávese sus manos después de su descanso; y si usted fuma, lávese las manos después de terminar.

Su cocina debe tener un lavamanos con jabón, agua caliente y toallas de papel. No use su mandil (delantal) o toallas para secarse sus manos.

Germenos, como bacterias y virus, crecen fácilmente, entonces piense que sus manos siempre están "contaminadas."

Solo porque se ven limpias no significa que están limpias. Los germenos son muy pequeños para verlos con el ojo. Si usted no se lava las manos inmediatamente, sus manos pueden poner germenos en los alimentos que son consumidos (comidos) por la gente. Las personas pueden enfermarse a causa de esos germenos. Esto se llama "food borne illness" o "food poisoning" ("evenenamiento por comida").

Trabaje solo cuando se sienta bien

Si usted se siente enfermo no debe ir a trabajar. Los germenos que usted trae al trabajo pueden propagarse cuando usted estornuda o toce y cuando usted toca los alimentos, platos, mostradores, cubiertos, tenedores, cuchillos y cucharas, ollas, cacerolas y otras personas.

- No trabaje si usted tiene un resfrío, la gripe o si le fluye la nariz o le duele la garganta.
- No trabaje si usted tiene diarrea.
- No trabaje si usted está vomitando.
- No trabaje si usted tiene Hepatitis A. Digale a su jefe (patrón); alguien debe informar al Departamento de Salud inmediatamente (o llame la oficina o la clínica más cercana).
- No trabaje con alimentos si usted tiene un corte infectado, una quemadura o llaga en su mano. Si la llaga no está infectada cúbrala con una venda y use un guante de plástico o de goma elástica (caucho).
- Si alguien en su casa está enfermo, asegúrese de lavarse las manos cuidadosamente antes de empezar a trabajar.

Lavándose sus manos en casa también le ayudará a prevenir la propagación de la enfermedad.

Cuide su apariencia y sus acciones

Usted debe verse limpio y debe estar limpio cuando usted está en el trabajo. Su ropa, su mandil y su uniforme deben estar limpios.



Como ya sabe, no es saludable fumar o usar alguna clase de tabaco. Si usa tabaco, no lo fume o mastique mientras que usted está trabajando o cuando está cerca de los alimentos o las áreas de lavar. Fume solo cuando está tomando su descanso. Después de fumar, lávese las manos cuidadosamente antes de regresar al trabajo.

Mantenga su pelo limpio y ordenado. Para su seguridad mantenga su pelo cerca de su cabeza, amarrado o en una malla o bajo un sombrero.

» ¿Qué es lo que enferma a las personas por los alimentos?

Las personas pueden enfermarse cuando la comida que comen tiene germen. Los germen producen "food borne illness" (enfermedad producida por los alimentos) o envenenamiento. Algunos alimentos tienen más probabilidad que otros de desarrollar germen que causan envenenamiento; a estos se les llama alimentos potencialmente peligrosos. Los germen se reproducen fácilmente en la carne, el pescado, el pollo y los jugosos o húmedos, y tienen la proteína que los germen necesitan para reproducirse. Los germen también se desarrollan fácilmente en otros alimentos que se mantienen tibios en la "Zona de Peligro".

Parte de su trabajo es de preservar los alimentos para detener el desarrollo de los germen, para que nadie sufra de envenenamiento por los alimentos.

- Primero, lávese las manos bien.
- Segundo, asegúrese que los alimentos estén frescos y protéjalos de los germen.

Hay diferentes clases de germen; las bacterias son las más comunes. Ellas están por dondequiera, se desarrollan rápidamente, y causan la putrefacción (descomposición) de los alimentos o "food borne illness" (enfermedad a causa de los alimentos). Algunas bacterias hacen veneno. Casi siempre los alimentos se ven y huelen bien, pero quizás tengan suficiente bacteria como para enfermar a alguien. (Dos ejemplos son la ensalada de papas que no se ha mantenido bien refrigerada y la sopa de pollo que no se ha mantenido bien caliente) Una clase de bacteria que quizás usted halla escuchado es la Salmonella; el nombre no proviene del pescado; de hecho no se halla en el pescado. Se halla en productos lácteos, pollo y huevos, y pueden causar un grave caso de envenenamiento.

El virus es otro tipo de germen que causa envenenamiento por las comidas; algunos virus pueden transportarse por el aire, en los líquidos y en las comidas que una persona enferma toca. Hepatitis A se propaga por un virus. Alguien puede tener el virus y sin saberlo. Cuando el trabajador que tiene el virus no se lava las manos bien después de utilizar el escusado, él/ella transporta el virus a todo alimento que toca. Ésta es una de las razones por la que existe una ley que exige que los trabajadores tienen que lavarse las manos.

Parásitos son gusanos pequeños u organismos que viven en el pescado y en la carne. Se mueren si los alimentos se refrigeran o se cocinan por el tiempo debido. Si mantiene la comida bien caliente o bien fría, fuera de la "Zona de Peligro", los germen no se desarrollan.

Los químicos, como carnada para ratas o productos para limpiar, pueden envenenar los alimentos. Asegúrese de mantener todos los químicos aparte de los alimentos.

¿Qué debe hacer si su cliente o usted se enferma por los alimentos?

Cuando las personas se enferman por los alimentos, pueden tener ganas de vomitar (náuseas), pueden tener escalofríos, o cólicos (dolores estomacales), evacuación (diarrea); pueden tener fiebre.

Esto es lo que usted debe hacer inmediatamente si su cliente o usted se enferma por los alimentos:

- Llame la oficina más cercana del Departamento de Salud.
- Guarde todos los alimentos/la comida que halla causado la enfermedad. No sirva esa comida. No arroje ninguna comida hasta que el Departamento de Salud lo indique. Márquelo claramente y guárdelo en su refrigerador.



Usted debe informar toda enfermedad a causa de la comida al Departamento de Salud - aquellos que ocurran en el trabajo, la casa, la iglesia o en los picnics (comida al aire libre). Alguien del Departamento de Salud le ayudará a saber lo que pasó y como prevenirlo en el futuro.

Si alguien necesita primeros auxilios por atragantarse vea la página 31 en la parte trasera de este libro para saber lo que debe hacer cuando eso suceda.

» Temperaturas de los alimentos

Cuando usted come fuera de su casa, usted come comidas hechas por otra persona. Usted confía que las preparan en forma confiable para que usted las coma. Ahora usted va a estar preparando comida para otras personas, y ellos confiarán en que usted hará todo lo posible para que ellos no se enfermen.

Usted necesita preparar la comida que va a servir o vender cuidadosamente. Usted lavará las verduras frescas, usted cocinará, enfriará, recalentará, congelará, y descongelará la comida. Usted impedirá que los germenos que estén en las comidas crezcan y causen envenenamiento. Lávese las manos cuidadosamente y cocine y enfrie la comida inmediatamente. Estas son las cosas más importantes que puede hacer para mantener a sus clientes saludables. Asegúrese de entender esta sección y haga estas cosas en el trabajo y en su casa. Sus buenos hábitos lo mantendrán a usted y a sus clientes y a su familia fuera de peligro.

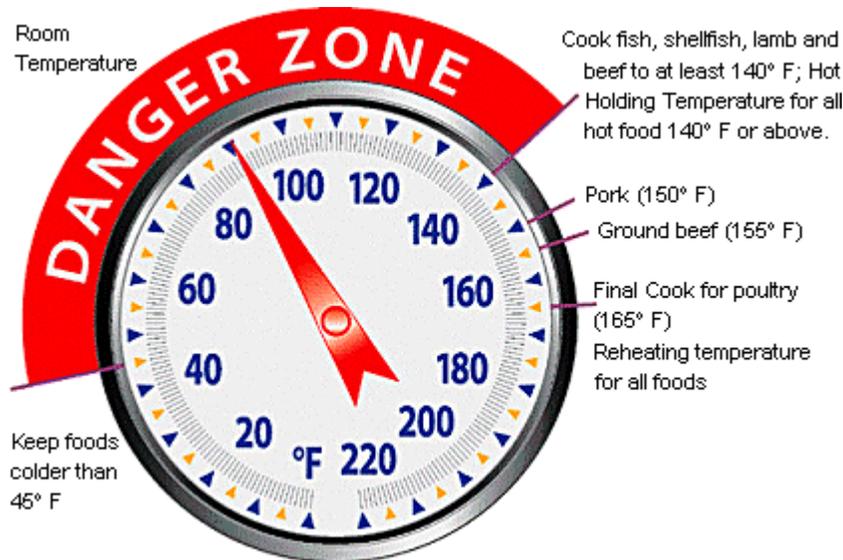
Control del temperatura

Esta sección explica como destruir a los germenos con el calor durante el cocimiento y como impedir su crecimiento manteniendo las comida frías o calientes. A esto se le llama control de la temperatura y usted necesita termómetros para verificar las temperaturas de las comidas. Hay termómetros especiales para la temperatura de las comidas; también hay termómetros especiales para medir la temperatura del refrigerador.

La "Zona de Peligro"

La bacteria y otros germenos necesitan tiempo, alimento y humedad para crecer; pero no crecen si la temperatura de las comidas es más baja que 45° F (7° C) o más alta que 140° F (60° C). Las temperaturas entre 45° F y 140° F están en la "Zona de Peligro". Mantenga alimentos de mayor riesgo fuera de la "¡Zona de Peligro!" Por ejemplo, cuando la comida se deja en la "Zona de

Peligro", la bacteria puede propagarse rápidamente y hacer veneno que puede causar la enfermedad de sus clientes y de su familia.



Preparación de la comida

Lávese las manos. Saque los alimentos que va a utilizar del almacén, la cocina, el refrigerador o el congelador. Saque solo lo que necesite y mantenga el resto caliente o frío hasta que esté listo para utilizarlo. Prepare los alimentos de mayor riesgo un poco antes de que los necesite. No deje que la temperatura de comida se quede en la "Zona de Peligro".

Cocinando la comida

Use un termómetro con palillo de metal para revisar la temperatura mientras que está cocinando la comida para asegurarse de que esté cocida totalmente. Distintas comidas tienen que alcanzar diferentes grados (de temperatura) para que estén cocidas y fuera de peligro. El termómetro con palillo de metal mide la temperatura interna de la comida. El termómetro más eficaz muestra la escala de 0° F a 220° F (-18° C a 104° C). La única manera que usted se puede asegurar que la comida está cocida es utilizando un termómetro con palillo de metal, colocada en el centro de la comida, aunque usted use un termostato para controlar la temperatura del horno.



Cuándo está la comida cocida fuera de peligro?

Aquí hay algunos ejemplos de comidas potencialmente peligrosas y las temperaturas para que estén fuera de peligro. Pueden calentarse más, pero por lo menos deben calentarse a esta temperatura para matar a los germenos.

- Aves y rellenos: 165° F (74° C)
- Puerco (Cerdo): 150° F (66° C)
- Carne, cordero, pescados y mariscos: 140° F (60° C)
- Carne a medio asar: 130° F (54° C)
- Carne molida: 155° F (68° C)

Debe colocar el termómetro en la parte más gruesa de la carne o en el centro de la comida para obtener una indicación exacta. (No toque el hueso de la carne con el palillo del termómetro).

Las aves, toda la comida hecha con aves, toda carne rellena y el relleno que contienen debe alcanzar 165° F o más para destruir la Salmonela y cualquier otra bacteria.

El puerco/cerdo y todas las comidas hechas con puerco deben cocinarse por lo menos a 150° F para prevenir la triquinosis, que es una enfermedad bastante peligrosa.

Pescados, mariscos, todas las comidas hechas con mariscos y pescados y todas las otras carnes como la carne y el cordero deben cocinarse a 140° F o más para matar la bacteria que causa envenenamiento a causa de los alimentos. Algunas personas prefieren la carne menos asada, y ésta es una carne que puede cocinarse a 130° F si se sirve inmediatamente. La carne sin cocinar es peligrosa.

No cocine asados grandes, guajolotes (pavos), o guajolotes (pavos) rellenos mientras que estén congelados. Su tamaño no permite que el interior se cueza a buena temperatura. Primero usted debe descongelarlos para que el calor alcance el centro de la carne rápidamente.

Los hornos de microonda no cocinan en forma completa. Usted debe batir y dar vuelta la comida mientras se cocina para asegurarse de que se cocine totalmente.

Revise la comida con un termómetro con palillo de metal antes de servirla. (No deje el termómetro en la comida mientras se esté cocinando en el horno de microonda).

Hamburguesa (carne molida) debe cocinarse a 155° F. Esto incluye toda clase de hamburguesa como carne para taco y molde de carne.

¿Que tan frío es frío? ¿Que tan caliente es caliente?

En el tiempo que usted cocina la comida y la guarda en el congelador, la temperatura pueda entrar en la "Zona Peligrosa". Esta sección trata de las maneras de mantenerla fuera de peligro si es que pasa la "Zona Peligrosa". Aprenderá como mantener las comidas cocidas calientes, hot holding (mantener caliente) y como recalentar la comida fría. También aprenderá como mantener las comidas cocidas frías y como mantenerla fría, cold holding (mantener fría). Empezaremos con el enfriamiento de la comida caliente inmediatamente.

Enfriando

Usted siempre toma un riesgo cuando usted tiene que enfriar la comida. La mejor forma de mantener la comida fuera de peligro es de hacerla cada día o antes de servirla. Si usted tiene comida que sobra o que la ha preparado con anticipación, usted debe enfriarla y guardarla cuidadosamente. La primera regla que usted debe recordar acerca de enfriar es: Enfrie la comida caliente lo más pronto posible a menos de 45° F (7° C) pasando la "Zona Peligrosa".

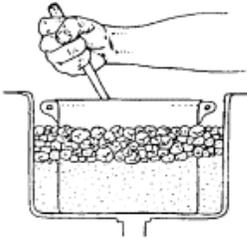
La comida que no se enfría de inmediato es la principal causa del envenenamiento a causa de los alimentos.

Enfriando alimentos sólidos y blandos

Aquí hay seis pasos para enfriar alimentos sólidos y blandos como las carnes, frijoles refritos, arroz, papas, cacerolas, guisos, frijoles y sopas espesas o sopa de mariscos.

- Lávese las manos.

- Antes de guardar la comida, debe ponerla en un recipiente (cacerola/fuente) de metal de poco fondo y llénela con las comidas sin pasar de las 4 pulgadas de alto. Para las comidas espesas como los frijoles refritos o chupe de mariscos, debe mantener la comida a menos de 2 pulgadas de alto.
- Corte los asados grandes y los pavos en piezas de menos de 4 libras.
- Ponga todas las carnes y otra comida caliente en el congelador (la nevera) o en el refrigerador lo más pronto posible, inmediatamente; no deje la comida a temperatura ambiental por más de 30 minutos.
- No amontone los recipientes; deje espacio para que el aire circule.
- Espere hasta que la comida se enfrie a menos de 45° F antes de cubrirla.



Enfriando comidas con liquido

Cuando usted enfria un caldo o salsa usted puede usar un recipiente (fuentes/cacerolas) de metal de 4 pulgadas de alto usted puede usar el método de agua y hielo, el baño en hielo. Recuerde usted quiere que la comida se enfrie lo más rápido posible a menos de 45° F. Para enfriar en recipientes poco profundos, ponga rápidamente la comida caliente en recipientes de metal que sean anchas con lados bajos; la comida no debe llenar más de 4 pulgadas de alto. No cubra (tape) la comida hasta que se haya enfriando a 45° F en el refrigerador (nevera). Quizás sea difícil cargar un recipiente poco profundo lleno de caldo/sopa. El método de baño en hielo funciona mejor para esto. Aquí hay nueve pasos que usted debe usar para el baño en hielo.

- Lávese las manos.
- Cierre el tapón de desagüe en el fregadero. Coloque la olla o cacerola de metal con comida caliente en el fregadero.
- Llene el fregadero con hielo hasta el nivel de la comida en la olla.
- Añade agua fría al hielo.
- Revuelva la sopa o salsa a menudo para que se enfrie en el centro.
- Añade más hielo si el hielo se derrite.
- Verifique la temperatura de la comida con un termómetro con palillo de metal. (Limpie el palillo del termómetro después de utilizarlo).
- Asegúrese de haber enfriado la comida de 140° F a menos de 45° F en menos de 4 horas.
- Ponga las comidas ya enfriadas en el refrigerador (nevera) o en el congelador.

Cada aparato de refrigeración, la mesa fría o el refrigerador debe tener su propio termómetro para medir la temperatura aire, pero usted debe verificar la comida con un termómetro con palillo de metal. El aire debe circular alrededor de la comida, por eso las ollas y los platos deben estar separados. No los amontone.

Cold Holding (Manteniendo Frío)

Para "cold holding" (mantener frío), no deje la comida a temperatura ambiental porque permitirá el crecimiento de los germen. Almacene las comidas en el refrigerador, una vitrina refrigerada, en hielo o en otro método aprobado. Siempre mantenga las comidas frías a 45° F o menos. El pescado, los mariscos, las aves, la leche y la carne de res se mantendrán frescas por más tiempo si las mantiene frías a menos de 40° F (4° C). Use el termómetro con palillo de metal para revisar la comida mantenida fría, por ejemplo, el bar de ensalads donde usted prepara las comidas y en los refrigeradores. Si usted usa hielo para mantener la comida fría en un bar de ensalada o la comida en exhibición, asegúrese que el hielo esté al nivel de la comida en la olla o plato. La comida debe estar a menos de 45° F cuando la coloque en el hielo. Las comidas frías deben estar a 45° F o menos.

Descongelando la comida

Hay solo tres maneras seguras para descongelar las comidas, y usted debe planear por anticipado para tener suficiente tiempo para hacerlo correctamente:

- Descongele la comida en el refrigerador; quizás tome algunas horas o algunos días. Esta es la mejor y más segura forma de hacerlo. Asegúrese de poner la carne en un recipiente (envase) para recolectar (recoger/capturar) los jugos de la carne y no dejar que gotee sobre la comida de abajo.
- Mantenga la comida bajo agua fría corriente, nunca bajo agua tibia o caliente.
- En un horno de microonda; usted debe cocinarlo y servirlo inmediatamente.

Nunca descongele la comida a la temperatura ambiental, o en un mostrador o en agua tibia. Estos métodos hacen que la bacteria maligna se propague en cantidad (la "Zona Peligrosa").

Algunas reglas especiales para ensaladas frías y untaduras de sandwiches (emparedado)

Ha aprendido acerca de comidas con potencial dañino y como es que la bacteria crece rápidamente en ellas. Estas comidas no deben dejarse a temperatura ambiental ni siquiera por un tiempo corto. Comidas como la ensalada de papa, de pasta (fideos) o macarrones, ensalada de huevos y ensalada de pollo tienen que mantenerse suficientemente frías para no dejar que los germenos se reproduzcan. Cuando prepare estas comidas empiece con ingredientes fríos.

- Lávese las manos antes de tocar los ingredientes para la ensalada.
- Haga ensaladas frías con alimentos cocidos fríos tales como papas, pasta (fideos), pollo y huevos; todos los ingredientes deben enfriarse a 45° F.

Si desea saber acerca de mantener algo frío, mantengalo frío mientras que verifica con su supervisor, jefe (patrón), o el Departamento de Salud.

Hot Holding (Manteniendo Caliente)

Después que la comida se cocina y esté lista para servirla, manténgala lo suficientemente caliente para que no se reproduzcan los germenos. Hay un equipo especial para esto. Debe prender las mesas de vapor, calentadores de sopa, y superficies calientes antes de que las necesite para que estén lo suficientemente calientes cuando ponga la comida cocinada. Ponga el control de la temperatura un poco más alto que 140° F y verifique la comida con su termómetro con palillo de metal para asegurarse que la comida se mantiene a por lo menos 140° F constantemente. Revuelva las comidas líquidas (como las sopas y salsas) para que no se enfrien por encima. Las tapas sobre las ollas ayudarán a mantener el calor adentro y la comida lo suficientemente caliente. No trate (intente) de calentar las comidas frías en estos calentadores. Mantenga la comida caliente a más de 140° F.

Recalentar

La comida que se cocina y después se enfria puede necesitar calentarse de nuevo. Cuando usted deba recalentar la comida, hagalo rápidamente (dentro de una hora) a 165° F (74° C). La manera correcta de hacerlo es sobre la hornilla (el mechero) de la estufa, o en el horno de microonda o hornos de convección. No use nada que caliente la comida lentamente porque toma mucho tiempo en pasar la "Zona Peligrosa". Revuelva la comida para asegurarse que todas las partes están calientes. Entonces use su termómetro con palillo de metal para verificar la temperatura. Recaliente las comidas a 165° F.

¿Qué hace con comida dejada en la mesa?

Cuando un cliente deja comida en el plato o en la mesa, usted debe tirarla. Si usted tiene comida como papitas fritas, panecillos y pan, y parte de eso son sobras usted no puede servirlos de nuevo. Paquetes de galletas, de mermeladas, de dulces o de azúcar sin abrir pueden servirse de nuevo.

Cuando el equipo se descompone o la energía eléctrica se apaga

Si la energía eléctrica se apaga, si el abastecimiento de agua se rompe, si no hay agua caliente, si el resumidero (alcantarilla) o el drenaje (desaigüe) se tapa:

- Cierre el negocio inmediatamente.
- Llame el Departamento de Salud para pedir ayuda y consejo.

Si algo se descompone en la cocina, los refrigeradores (la nevera), el congelador, las mesas de vapor, el bar de ensaladas, las vitrinas enfriadas o con cualquier equipo que mantiene la comida fuera de peligro y lista para servir, usted debe pensar y actuar rápidamente:

- Asegúrese que las comidas calientes con potencial dañino se mantengan calientes (por lo menos 140° F o más)
- Asegúrese que las comidas frías con potencial dañino se mantengan frías (por lo menos a 45° F o más frías)

Si el refrigerador (la nevera) no funciona bien, la temperatura de la comida puede llegar a la "Zona Peligrosa". Antes que usted mueva la comida a otro refrigerador (nevera) verifique la temperatura con un termómetro con palillo de metal. Si todavía está a menos de 45° F (7° C), muévelo rápidamente y está bien.

Si el descongelador, descongela la comida, verifique la temperatura con un termómetro con palillo de metal. Usted puede preparar la comida, si todavía está más fría que 45° F.

Si el equipo para mantener la comida caliente tales como la mesa a vapor, la calentadora de sopas, falla; mida la temperatura de la comida que estaba manteniendo caliente. Si la comida todavía está más caliente que 140° F (60° C), tiene dos opciones (alternativas):

- Mueva la comida caliente al equipo que está bien y que la puede mantener caliente.
- Enfrie la comida rápidamente usando un recipiente (fuente) no muy honda de metal o un baño de hielo.

Usted debe tirar la comida que se ha calentado a 45° F o a menos de 140° F. No la sirva y no se la dé a los trabajadores, a su familia o a los refugios. Llame a su Departamento de Salud más cercano para pedir ayuda y consejo.

» Use alimentos frescos

Usted desea que todos los alimentos en su tienda o restaurante sean saludables y estén fuera de peligro para empezar. Esta sección discute de donde provienen los alimentos, como revisarlos, como almacenarlos y como manejarlos.

¿De dónde proviene la comida?

Use los alimentos que proviene de las compañías aprobadas por el Departamento de Salud - esa es la ley. Busque el "USDA" en las carnes. Busque por "Pasteurized" (Pasteurizada) en la leche.

Busque los números de certificación en los paquetes de mariscos, los alimentos enlatados, y los alimentos frescos. Los productos lácteos deben provenir de compañías, agentes o lecherías (granjas lecheras) que han sido inspeccionadas y que son limpias.

Usted no puede vender comida que ha sido preparada en la casa de una persona. La comida para el público debe prepararse en una cocina aprobada para ese propósito. Personas entrenadas por el Departamento de Salud, Inspectores de Alimentos, deben revisar la cocina para asegurarse que usted prepara y almacena la comida como es debido.

- Revise la comida en cuanto llega. Es buena idea escribir la fecha en ella antes de almacenarla.
- Busque los alimentos peligrosos o adulterados. Alimentos enmohecidos (con moho), carne con mal olor (apestosa), envases dañados o hinchados, no son buenos para el uso. Si usted no está seguro/a, tírelos. Recuerde la regla "Si teine dudas, tírelo".
- Dígame a su jefe (patrón) acerca de cualquier alimento malo que encuentre.

Buena comida necesita buen almacenaje

- Mantenga todos los alimentos (comidas) fuera del piso.
- Alterne el inventario, almacenando las comidas en forma que usted use la comida con más tiempo (vieja) primero. "Lo primero que llega es lo que primero que sale" es una buena regla que se debe seguir.
- Cubra, marque y ponga la fecha en los alimentos secos.
- Almacene (guarde) las comidas lejos de los productos de limpieza y los venenos.
- Tenga cuidado de almacenar los alimentos en envases galvanizados u otros depósitos (envases) que tengan cubiertas de metal. (Algunos alimentos/comidas pueden "sacar" el metal y eso puede causar envenenamiento). Si usa bolsas de plástico, ellas deben estar aprobadas para uso con los alimentos.
- Cuide las comidas que pone en el refrigerador (la nevera) o el congelador.
- Almacene las comidas en envases (depósitos, botellas) limpios y sin peligro que tengan etiquetas y fechas.
- Ponga la carne cruda en la tabla más baja y ponga los alimentos sin lavar debajo de las comidas limpias y cocidas.
- Los refrigeradores (la nevera) necesitan mantenerse a 45° F (7° C) o menos. Productos lácteos y la carne se mantendrán por más tiempo a 40° F (4° C). Los pescados y mariscos se mantendrán por más tiempo a 30° F (1° C).

Recuerde la "Zona Peligrosa" empieza a más de 45° F. Asegúrese que los termómetros estén en la temperatura correcta en los refrigeradores (neveras).

Mantenga las comidas fuera de peligro de contra-contaminación

Como persona a cargo de los alimentos usted debe prevenir la contra - contaminación. La contra-contaminación sucede cuando los germen de comidas crudas o sucias entran en comidas que están listas para servir o que no se cocinarán antes de servir. Aquí hay algunas maneras de como usted puede prevenir la contra - contaminación.

- En el refrigerador: No deje que la carne, el pescado o las aves crudas chorreen encima de comidas que no serán cocinadas antes de servir.
- Lávese las manos en medio de agarrar carne cruda y comidas que no serán cocinadas antes de servir.
- Almacene la carne, el pescado y las aves crudas en tablas bajas del refrigerador.
- Nunca almacene comidas que no serán cocinadas en el mismo recipiente de la carne, el pescado o las aves crudas.

- Use una superficie sólida para cortar o un tablero, que no tenga quebraduras o huecos donde los germenos pueden acumularse. Es más fácil limpiar esa clase de superficie bien.
- Lave, enjuague y esterilice la superficie donde corta y todos los cubiertos y cuchillos cada vez que usted termine de cortar la carne, el pescado o las aves crudas.

Mantenga las comidas fuera de peligro de la contaminación

- Lávese las manos antes de tocar la comida.
- Lave, enjuague, y esterilice la superficie donde corta y todos los cubiertos y cuchillos cada vez que usted termina con un trabajo o en medio de preparar diferentes comidas.
- Use cubiertos para mezclar la comida. Si debe usar sus manos, lávelas cuidadosamente.
- Use una cuchara o cuchillo limpio para probar la comida y no lo vuelva a usar hasta que usted lo esterilice.
- Usted necesita tener cuidado con las comidas en gran cantidad.
- Almacene las comidas en gran cantidad en recipientes y depósitos cubiertos con tapa.
- Usted y sus clientes deben utilizar cubiertos con las comidas en cantidad. Las tenacillas y cucharones funcionan bien.

¿Qué debe añadir a la comida?

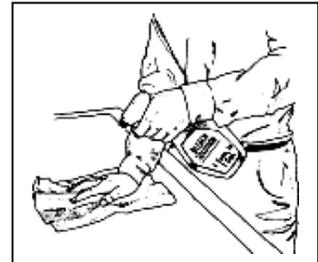
Los químicos que usted añade a la comidas cuando la prepara son añadidos de comida. Usted no puede añadir muestras de sulfito a la comida de la tienda o del restaurante. En el estado de Washington existe una ley en contra de agregar estos químicos al por menor. Usted no puede usar ingredientes para refrescar o blanquear si estos contienen muestras de sulfito.

Algunas personas son alérgicas al sulfito. Empleados en los negocios de comida deben aprender que platos de menú contienen sulfito para poder decirle a sus clientes cuando estos pregunten.

Si alguien se queja de malestares a causa de los añadidos de la comida, usted o su supervisor deben reportarlo al Departamento de Salud.

» Un centro de trabajo limpio es más seguro

Toma más que agua y jabón para mantener un negocio de comida limpio y seguro. También toma químicos y cuidado para usarlos en la forma correcta. Usted quiere estar fuera de peligro y quiere que el trabajo se haga en la forma más segura para sus clientes. Algunos de los químicos que usted necesitará son detergentes, esterilizantes y pesticidas. Estos ayudarán a parar a los germenos antes que se produzcan.



Estas son reglas muy importantes:

- Aprenda que dicen las instrucciones para usar los químicos. Lea las etiquetas y hable con su jefe sobre cuando y cuanto debe usar. ¡Asegúrese de que usted entienda las instrucciones!
- Mantenga todos los químicos lejos de la comida. Usted debe ponerlos debajo de la comida, nunca en la tabla encima de la comida, o sobre ningún espacio donde usted prepara comida.
- ¿Entiende lo que dice las etiquetas? ¿Son fáciles de ver? Deben ser. Si no, dígame a su jefe. Márquelos claramente con tinta que dure.
- Mantenga todos los químicos en las botellas o cajas originales. Si los pone en un depósito diferente, márquelos claramente.

Cómo hacerlo y mantenerlo limpio

- Use trapos de limpieza para limpiar los mostradores, las mesas, las tablas para cortar y el equipo. Enjuague el trapo de limpieza con una mezcla de agua esterilizada que tiene 1 cucharadita (de té) de cloro y un galón de agua; no añada jabón a esta mezcla. (Si usted usa otra clase de mezcla esterilizadora, asegúrese que es aprobada por el Departamento de Salud). Cambie la mezcla esterilizadora a menudo; no deje que se ensucie.
- Limpie y esterilice cada vez que haya una oportunidad para la contra-contaminación. Esterilice al principio y al final de cada día de trabajo. Limpie durante su turno inmediatamente que vea algo derramado.
- Lave, enjuague y esterilice cada superficie que toque la comida, por ejemplo, la cortadora de la carne o la moladora y las tablas para cortar. Esterilice el equipo después de cada uso. Siga las instrucciones en el equipo para que usted pueda limpiar todos los sitios donde los germen pueden crecer.

La manera correcta de lavar los platos a mano

Los platos, cubiertos y equipo que toca la comida deben lavarse en cinco pasos. Esta es la única forma de que usted puede lavar los platos a mano. Usted debe lavar, enjuagar y esterilizarlos en un fregadero de tres secciones. Aquí están los cinco pasos de la forma correcta de lavar los platos a mano.

1. Bote los restos la grasa y comida de los platos.
2. En la primera tina de fregadero, lave los platos en agua caliente con detergente.
3. En la segunda tina del fregadero, enjuáguelos en agua tibia limpia.
4. En la tercera tina del fregadero, esterilice los platos para destruir la bacteria. Esterilizantes pueden ser cloro u otros químicos aprobados por el Departamento de Salud. Por ejemplo, use una cucharadita (de té) de cloro por cada galón de agua tibia en el fregadero.
5. Seque los platos y cubiertos al aire libre. No use una toalla para secarlos.

La forma correcta de lavar los platos en el lavaplatos

Su negocio quizás tiene un lavaplatos comercial. Este lavaplatos, lavará, enjuagará y esterilizará los platos, el equipo y los cubiertos. Hay 3 pasos que usted debe usar para lavar los platos en la máquina.

1. Bote los restos de la grasa y comida de los platos.
2. Ponga los platos en la máquina y póngala por el periodo total.
3. Seque los platos y los cubiertos al aire libre. No use una toalla para secarlos. El lavaplatos comercial usa químicos esterilizantes en el enjuague final, o el agua está bien caliente. Al fin del día, limpie el lavaplatos y revise los agujeros del rociador y las trampas para remover los pedacitos de comida.

No lo deje afuera ¡Guárdelo!

Ahora que todo está limpio y seco, guárdelo en el almacén que también está limpio y seco. Esto lo protegerá de la contaminación. Mantenga el equipo y los cubiertos fuera del piso, lejos de los caños, cañerías y escaleras. Guarde las cosas cuidadosamente y rápidamente; no las deje en los mostradores o las mesas donde pueden agarrarse y moverse.

Las tazas y vasos deben guardarse boca abajo sobre superficies limpias. Cuando usted las recoje no toque los bordes. Cuando guarda los cubiertos de comida (los tenedores, las cucharas y los cuchillos) toque solo los mangos y proteja todas las partes que tocan la comida.

Una buena costumbre en la casa y el trabajo es de agarrar los cubiertos, los platos y los vasos lo más mínimo posible para evitar la propagación de los germenos.

Los cubiertos que están en uso constante deben guardarse en un depósito de agua caliente corriente, o en agua helada corriente o en la misma comida que sirvió.

Limpiar nunca termina

Debe haber un horario diario de limpieza para que no se olvide de ningún espacio. Una limpieza completa de las paredes, techos, fregar y barrer los pisos debe hacerse después de cerrar el negocio o entre momentos atareados. Limpiando mientras que usted trabaja ayudará a reducir la posibilidad de contra-contaminación. Usted y otros empleados estarán fuera de peligro si todo se mantiene limpio y en su lugar.

Después de limpiar lávese las manos antes de agarrar la comida.

Pestes

Las cucarachas, las moscas, los gorgojos, los ratones y las ratas son algunas de las pestes que pueden entrar en su negocio de comida. No permita que entren y no los deje comer.



Una de las maneras de mantener las pestes afuera es de limpiar su establecimiento menudo a bajo un horario diario. Use puertas de tela metálica, y cubra los pequeños huecos donde los ratones y las ratas pueden meterse. Tape la basura con tapas que se sellan bien y saque la basura afuera a menudo. Mantenga los lugares alrededor de la basura limpios sin basura.

Si las pestes son un problema serio, quizás necesitará la ayuda de un servicio de control de pestes para resolverlo. Si los trabajadores de comida deben usar pesticidas, tenga mucho cuidado con eso. Los pesticidas son veneno que matan a los roedores y los insectos, pero también pueden envenenar a los humanos. Lea las instrucciones de la lata o de la caja; o haga que su jefe lo lea a todos los empleados. Asegúrese que usted sepa como usar los pesticidas. (Mire la página 24 acerca de almacenaje de los químicos).

Antes de usar los pesticidas, guarde toda la comida y cubra todas las superficies donde trabaja. Asegúrese que los pesticidas que usted usa están aprobados para ser usados por los trabajadores de comidas. Avisele a su Departamento de Salud para que le ayude a resolver sus preguntas sobre el control de las pestes.

» Puntos claves

Toda la información que usted ha aprendido para ser trabajador de comidas y bebidas lo ayudarán a que usted y su familia se mantengan saludables también. Tome un momento y revise estos puntos claves.

1. Lávese sus manos a menudo y lávelas bien.
2. Trabaje solo cuando usted está con salud y nunca cuando esté enfermo.
3. Para prevenir envenenamiento por comida mantenga la comida fuera de la "Zona de Peligro", entre las temperaturas de 45° F y los
4. 140° F.
5. Cocine las comidas hasta que estén bien cocinadas.
6. Mantenga la comida fuera de peligro de contra-contaminación, amacénándolas cuidadosamente y en lugares desinfectados.

7. Almacene los químicos para la limpieza y para controlar las plagas lejos de la comida, los cubiertos y el equipo.
8. Mantenga su centro de trabajo limpio y fuera de peligro. Esto lo ayudará a estar fuera de peligro y bien.

¿Qué debe hacer si ve algo incorrecto en su trabajo?

Quizás usted vea un problema en su trabajo y cuando usted revise este libro sabrá la forma correcta de resolverlo. Usted tendrá que decidir lo que debe hacer después. Usted tiene algunas opciones.

- Usted puede actuar y corregirlo.
- Usted puede decirle a su jefe y juntos tomar pasos para corregirlo. Si problema continua, usted y su jefe pueden llamar al Departamento de Salud para que los ayude a buscar la manera de resolver el problema. Recuerde, un problema es más fácil de resolver en el principio antes de que se agrande y sea más caro. La salud de sus clientes, los trabajadores y usted es el factor más importante que debe tener en mente. No ignore el problema.

Si usted necesita más copias de este libro para tenerlo en el trabajo, pídaselos al Departamento de Salud.

» Primeros auxilios cuando se atraganta

1. Pregunte: ¿Está atragantándose?
2. Si la víctima no puede respirar, tocar o hablar...
3. Dele la maniobra "Heimlich":
 - Párese detrás de la víctima.
 - Enrosque sus brazos alrededor de la cintura de la víctima.
 - Haga un puño (el lado del pulgar) contra el estómago de la víctima en el medio, arriba del ombligo y debajo del margen de las costillas.
 - Empuñe su puño con su otra mano.
 - Presione el estómago con un movimiento rápido ascendente.
4. Repítalo si es necesario.



» Definiciones

- **Alterado (Adulterado)** -- Algo no necesario ha sido añadido o ha crecido dentro de los alimentos para contaminarlos.
- **Aves de corral** -- Aves criadas para consumo. Pollo y pavo (guajalote) son las clases más comunes de aves de corral; el pato y el ganso (oca) también se venden para consumo.
- **Bacteria** -- Es un germen con una sola célula. Hay varias clases pero muchos pueden causar enfermedades cuando crecen y se reproducen.

- **Carnes rellenas** -- Carne, aves o pescados que tienen un hueco o están envueltas alrededor de un relleno de comida blanda como pan o arroz mezclado con líquidos y después cocido conjuntamente. Las rellenas carnes toman más tiempo en cocinarse y estar fuera de peligro que las carnes sin relleno.
- **Certificación** -- Prueba legal que algo ha sido inspeccionado y aprobado como fuera de peligro.
- **Comidas en gran cantidad** -- Comidas (alimentos) que se venden en grandes cantidades en grandes depósitos nunca en paquetes.
- **Contaminación** -- Cuando los alimentos tienen muchos germenos u otros elementos peligrosos, están contaminados y son peligrosos.
- **Contra-contaminación** -- La comida contaminada puede pasar germenos a la comida fresca. Aunque el trabajador tenga las manos limpias eso puede suceder cuando las superficies de trabajo y los utensilios tienen germenos.
- **Detergentes** -- Polvos de limpieza y líquidos que funcionan como el jabón pero que están hechos en forma diferentes porque contienen químicos que no se encuentran en el jabón.
- **Envenenamiento a causa de los alimentos** -- Una enfermedad causada por alimentos que contienen muchos germenos (microbios) u otros elementos peligrosos.
- **Environmental Health Services** -- tiene un personal profesional que protege la salud. Lo hacen inspeccionando los establecimientos de comidas y educando y poniendo a prueba a los alimentos y preparan trabajadores que manejan las comidas.
- **Esterilizantes** -- Químicos fuertes que matan los germenos. Un buen esterilizante es el cloro (lejía).
- **Food borne illness** (Envenenamiento a causa de los alimentos)
-- es una enfermedad causada cuando la comida está contaminada.
- **Galvanizados** -- Un envase con una cubierta de zinc, un metal que previene la oxidación.
- **Hepatitis A** -- Es un virus que causa enfermedad al hígado. Se propaga cuando alguien tiene el virus en el excremento (caca). Los virus pueden prenderse en sus manos y después pasarse a los alimentos que otra persona come está es la razón por la cuál ¡debe lavarse las manos bien después de usar el escusado!
- **Horno de convección** -- Un horno con ventiladores que mueven aire caliente alrededor y dan (emiten) calor aprejo (uniforme).
- **Ingredientes** -- Alimentos que son parte de una mezcla, por ejemplo, la mayonesa y el azúcar son los ingredientes en algunas salsas para ensalatas.
- **Lavaplatos comercial** -- Comercial significa "para negocios." Un lugar de negocio como, un hospital, una escuela, un café que sirve comida a grandes cantidad de personas usualmente usa una máquina de lavaplatos que es diferente de la que se usa en las casas.

- **Muestras de sulfito** -- Un tipo de sal que se usa para mantener algunas comidas, incluyendo la carne de apariencia fresca.
- **Parásito** -- Es un pequeño organismo que vive dentro de otros animales.
- **Pesticidas** -- "Cida" significa matar. Estos químicos matan las plagas.
- **Potencialmente peligroso** -- Posiblemente peligrosos. Algunos alimentos pueden correr riesgo si se dejan por demasiado tiempo a temperatura ambiental.
- **Productos lácteos** -- Leche y comida hechas de leche como crema, queso cremoso requesón, y alimentos que reemplazan a los productos lácteos como la crema "no-láctea".
- **Sanear**
Matar a los germenos (microbios) con químicos o con calor fuerte.
- **Temperatura** -- La cantidad de calor o frío. Hay dos maneras de medir temperatura. En este librito la cuando usted vea F, léalo como Fahrenheit. Esta es la manera que Estados Unidos mide la temperatura, el punto de congelación equivale a 32° F y el punto de ebullición (punto de hervir) equivale 212° F. Cuando vea una C, léalo como Celsius o Centígrado. Ésta es la manera en que muchos países miden la temperatura, el punto de congelación equivale 0° C y el punto de ebullición (punto de hervir) equivale 100° C. Para cambiar grados Fahrenheit a Celsius, reste 32 del grado Fahrenheit y divídalo por 1.8. Para convertir grados Celsius a Fahrenheit, multiplique los grados Celsius por 1.8 y añada 32.
- **Termómetro con palillo de metal** -- Mide la temperatura de la comida. Tiene una cabecilla redonda con un sensor largo y puntiagudo de metal para meterlo en la comida. No use otra clase de termómetro para comprobar la temperatura de la comida.
- **Termostato** -- Algo que se puede instalar para controlar la temperatura de un horno, un congelador o un calentador. Una vez que lo fije, mantendrá el aparato caliente o frío en la misma temperatura (a menos que esté descompuesto).
- **Tropos de limpieza** -- Tropos de algodón con bordes que no se deshacen. Suficientemente gruesos para esterilizarlos después de cada uso y poder lavarse a menudo en detergente.
- **Triquinosis** -- Una enfermedad causada por un parásito devorado, un gusano que se encuentra en el puerco (cerdo) crudo o sin ser cocinado apropiadamente. Causa dolores, náuseas, vómitos y diarreas.
- **Virus** -- Es un germen que puede vivir dentro de una célula. Dado el caso, los virus pueden reproducirse para causar enfermedades, no hay "buenos" virus. Jabón y agua caliente se deshacen de los virus.
- **Zona de Peligro** -- Temperatura de los alimentos entre 45° F (7° C) y 140° F (60° C).

» Agradecimientos

La producción de este libro fue coordinada por Benjamin Leifer, MPH, CHES, Educador. Sharon Greenman, Supervisora, y Jill Trohimovich, Senior Environmental Health Specialist de Environmental Health Division de Salud Pública - Seattle y el condado de King, prestaron consejo técnico basado en sus experiencias como inspectores de los servicios de comida. Clover B. Gowing, PhD, escribió el texto basándose en el "Manual del Trabajador de Comidas y Bebidas del Estado de Washington" (State of Washington Food and Beverage Worker's Manual).

El material fue adaptado de "La salud del público está en sus manos: Una guía para trabajadores de servicio de comida, Condado de San Diego (CA)" (The Health of the Public is in Your Hands: A Guide for Food Service Workers, San Diego [CA] County).

El condado del Multnomah Food Handler's Manual, preparado por Multnomah County (OR) Environmental Health Section del condado de Multnomah, Department of Human Services, ayudó como un ejemplo de un formato fácil de leer e inspiró lo que incluimos en el material de Primeros Auxilios (First Aid).